

अगर आप में कोविड-19 के लक्षण दिखते हैं लेकिन आप किसी ऐसे व्यक्ति के करीब नहीं गए हैं जिसमें कोविड-19 की पहचान की गयी हो तो ऐसी परिस्थिति में क्या करना चाहिए

क्या मुझे कोविड-19 हो सकता है?

कोविड-19 के सामान्य लक्षण बुखार, खांसी और सांस की तकलीफ हैं। अन्य लक्षणों में ठंड लगना, मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द, गले में खराश और नया लक्षण स्वाद या गंध का चले जाना शामिल है। यदि आप में ये लक्षण हैं तो आपको कोविड-19 हो सकता है।

क्या मुझे कोविड-19 का परीक्षण करवाना चाहिए?

हाँ। यदि आप में कोविड-19 के लक्षण हैं, या यदि आप किसी निश्चित कोविड-19 रोगी के संपर्क में आए हैं, तो परीक्षण के लिए अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

एक सार्वजनिक स्वास्थ्य साक्षात्कार में भाग लें

यदि आप का परीक्षण कोविड-19 के लिए पॉजिटिव मिलता है, तो आमतौर पर फोन द्वारा, सार्वजनिक स्वास्थ्य से कोई व्यक्ति आपसे संपर्क करेगा। साक्षात्कारकर्ता आपको यह समझने में मदद करेगा कि क्या करना चाहिए और किस तरह की सहायता उपलब्ध है वे उन लोगों के नाम और संपर्क की जानकारी के बारे में पूछेंगे, जिनके साथ आप हाल ही में निकट संपर्क में रहे हैं। वे ये जानकारी इस लिए पूछ रहे हैं ताकि वो उन्हें बता सकें कि संभवतः वो भी संपर्क में आ चुके हैं। जब वो आपके निकट संपर्क के पास पहुँचते हैं तो वो आपके संपर्क से आपका नाम साझा नहीं करेंगे।

मुझे अपनी बीमारी को अपने परिवार और समुदाय के अन्य लोगों में फैलने से रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

- चिकित्सा देखभाल को छोड़कर घर पर रहें।
 - काम, स्कूल या सार्वजनिक क्षेत्रों में न जाएं। सार्वजनिक परिवहन, राइड शेयरिंग या टैक्सी का उपयोग करने से बचें।
- अपने घर के अन्य लोगों और जानवरों से खुद को अलग करें।
 - जितना संभव हो, एक विशिष्ट कमरे में रहें और अन्य लोगों से दूर रहें।
 - यदि उपलब्ध हो तो एक अलग बाथरूम का उपयोग करें।
 - जब आप दूसरों के आस-पास हों तो चेहरे पर कपड़े का कवर पहनें। यदि आप चेहरे पर कवर नहीं पहन सकते हैं, तो दूसरे लोगों को आपके कमरे में प्रवेश करते समय चेहरे पर कवर पहनना चाहिए।
 - बीमार होने पर पालतू जानवरों और अन्य जानवरों के साथ संपर्क रोक दें। जब संभव हो, अपने जानवरों की देखभाल के लिए अपने घर का एक और सदस्य रखें। यदि आप को अपने पालतू जानवरों की देखभाल करना ही हो, तो उनके साथ किसी भी तरह के इंटरैक्शन से पहले और बाद में अपने हाथों को धो लें और, यदि संभव हो तो एक फेस कवरिंग पहनें। अधिक जानकारी के लिए [COVID-19 और पशु](#) देखें।
 - डिश, पीने के गिलास, कप, बर्तन, तौलिए, या बिस्तर सहित व्यक्तिगत वस्तुओं को लोगों या पालतू जानवरों के साथ शेयर न करें।

- **अपने हाथों को अक्सर साफ करें।** अपने हाथों को अक्सर कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से धोएं। यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं हो, तो अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो का उपयोग करें। हाथों को धोये बिना अपने चेहरे को न छुएं।
- **छींक आने या खांसी होने पर टिश्यू पेपर का इस्तेमाल कर ढंकें।** उपयोग किए गए टिश्यू पेपर दूर फेंक दें और फिर अपने हाथों को धो लें।
- **प्रतिदिन काउंटertों, टेबलटॉप्स, दरवाजों के दस्ते, बाथरूम फिक्स्चर, टॉयलेट्स, फोन, कीबोर्ड, टैबलेट और बेडसाइड टेबल सहित, "हार्ड-टच" सतहों को साफ करें।** घरेलू सफाई स्प्रे या पोंछे का उपयोग करें और लेबल पर निर्देशों का पालन करें।

अपने लक्षणों की निगरानी करें

यदि आपके लक्षण बदतर हो जाते हैं, तो तुरंत चिकित्सीय सहायता प्राप्त करें। देखभाल करने से पहले, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को फोन करें और उन्हें बताएं कि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं। वेटिंग रूम और परीक्षा कक्षों में अन्य लोगों को रोगाणु के प्रसार को रोकने के लिए स्वास्थ्य देखभाल सुविधा में प्रवेश करने से पहले फेस कवर डाल लें।

यदि आपको कोई मेडिकल एमर्जेंसी है और 911 पर कॉल करने की आवश्यकता है, तो डिस्पैच कर्मियों को बताएं कि आपको कोविड-19 के लक्षण हैं। यदि संभव हो, तो एमर्जेंसी चिकित्सा सेवाओं के आने से पहले फेस कवर डाल लें।

मुझे कब तक खुद को आईसोलेट करने की ज़रूरत है?

1. अगर आप में कोविड-19 बीमारी की पुष्टि हो चुकी है या होने का संदेह किया जा रहा है और **आप में लक्षण हैं**, तो आप निम्न शर्तों के अनुसार होम आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं:
 - जब आप बुखार कम करने वाली दवाई लिए बिना कम से कम 24 घंटों के लिए बुखार-मुक्त रहे हों **और**
 - आपके **लक्षणों** में सुधार हुआ है, **और**
 - आपके पहले लक्षण दिखाई देने के बाद कम से कम 10 दिन बीत चुके हैं।
2. यदि आप का कोविड-19 परीक्षण पॉजिटिव मिलता है, लेकिन **कोई लक्षण नहीं हैं**, तो आप निम्न शर्तों के अनुसार होम आइसोलेशन समाप्त कर सकते हैं:
 - आपके पहले पॉजिटिव कोविड-19 परीक्षण की तारीख को कम से कम 10 दिन बीत चुके हैं, **और**
 - आपको कोई और बीमारी नहीं है

उन [लोगों के लिए जिनको कोविड-19 है या होने का संदेह है](#) अधिक मार्गदर्शन उपलब्ध है।

आइसोलेशन और क्वारंटाइन के बीच क्या अंतर है?

- **आइसोलेशन** तब होता है जब आप में कोविड-19 के लक्षण हैं, या आप का कोविड-19 परीक्षण पॉजिटिव हुआ है। आइसोलेशन का मतलब है कि आप घर पर रहें और बीमारी से फैलने से बचने के लिए अनुशंसित समय के लिए दूसरों (घर के सदस्यों सहित) से दूर रहें।
- **क्वारंटाइन** तब होता है जब आप कोविड-19 के संपर्क में आए हैं। क्वारंटाइन का मतलब है कि आप संक्रमित होने और संक्रामक होने की स्थिति में अनुशंसित समय के लिए घर पर रहें और दूसरों से दूर रहें। यदि आप बाद में कोविड-19 के लिए पॉजिटिव होते हैं या आप में कोविड-19 के लक्षण दिखाई देते हैं, तो क्वारंटाइन आइसोलेशन हो जाता है।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बधिर या सुनने में मुश्किल होने वाले ग्राहक, कृपया 711 पर ([Washington Relay](#)) को कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।

कोविड-19 पर ज़्यादा जानकारी और सहायक सामग्री

वाशिंगटन में वर्तमान कोविड-19 की स्थिति, [Governor Inslee](#) की उद्घोषणा, लक्षण, यह कैसे फैलता है, और कैसे और कब लोगों का परीक्षण किया जाना चाहिए के बारे में सामयिक रहें। अधिक जानकारी के लिए हमारे [अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न](#) देखें।

कोविड -19 का जोखिम जाति, जातीयता या राष्ट्रीयता से जुड़ा नहीं है। [कलंक बीमारी से लड़ने में मदद नहीं करेगा](#)। अफवाहें और गलत सूचना फैलने से रोकने के लिए दूसरों के साथ सटीक जानकारी शेयर करें।

कोविड-19 के बारे में आपके प्रश्न हैं? हमारी हॉटलाइन को **1-800-525-0127 पर कॉल करें और # दबाएँ**।

इंटरप्रेटेटिव सेवाओं के लिए, कॉल का उत्तर दिए जाने पर अपनी भाषा बताएं। **हॉटलाइन घंटे:** सुबह 6 बजे से रात 10 बजे तक सोमवार-से शुक्रवार और सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक सप्ताह के अंत पर। अपने स्वास्थ्य, कोविड-19 परीक्षण, या परीक्षण परिणामों के बारे में प्रश्नों के लिए, अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से संपर्क करें।

इस दस्तावेज़ को किसी अन्य प्रारूप में अनुरोध करने के लिए, 1-800-525-0127 पर कॉल करें। बधिर या सुनने में मुश्किल होने वाले ग्राहक, कृपया 711 पर ([Washington Relay](#)) को कॉल करें या civil.rights@doh.wa.gov पर ईमेल करें।